



¿PIENSA QUE ESTOS ALIMENTOS SON SEGUROS?

- Carnes frías como bolonia y salchichas
- Rebanadas de pavo empaquetadas
- Leche (sin pasteurizar)
- Productos lácteos (sin pasteurizar)
- Quesos estilos Mexicano tales como: el Panela, el Fresco, el Cotija, el Ranchero, y el Enchilado.
- Alimentos listos-para-comer
- Patés o pastas de carne
- Frutas frescas
- Verduras procesadas
- Huevos crudos
- Mariscos

SI, PIENSA QUE SÍ USTED, SU FAMILIA, Y SUS AMIGOS ESTAN EN RIESGO DE LA LISTERIA

¿Que és la Listeriosis?

Listeriosis es una enfermedad seria causada por un germen llamado *Listeria*.

Personas se pueden enfermar al comer o tomar comidas contaminadas con *Listeria*.

La Listeriosis puede causar hospitalización, infección de la sangre, meningitis y la muerte.

En mujeres embarazadas puede causar un aborto, nacimiento prematuro y puede infectar a los recién nacidos.

¿Síntomas de Listeriosis?

- Fiebre
- Dolor de cabeza
- Dolores musculares
- Náusea
- Diarrea
- Confusión
- Mareos o pérdida del valance

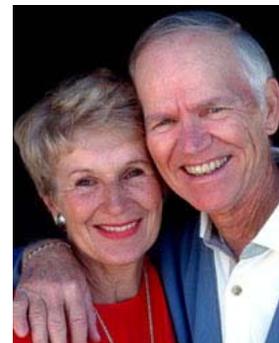
La enfermedad puede ocurrir entre 3 días y 2 meses después de comer el alimento contaminado.



¿Quien esta en riesgo?

Personas con sistemas inmunológicos débiles corren un mayor riesgo de desarrollar la listeriosis. Incluyen personas:

- Embarazadas
- Mayores de 65 años de edad
- Menos de un mes de edad
- Personas con enfermedades tal como Cáncer, enfermedad del riñón, Diabetes, Lupus, SIDA
- Tomando medicación tal como esteroides, (ex.prednisone,) quimioterapia, radiaciones, antibióticos y antiácidos debilitan el sistema inmunológico.





Medidas de prevención para personas de alto riesgo

Evite tomar o servir leche cruda no pasteurizada. Evite quesos frescos sin pasteurizar, frutas y vegetales sin lavar, carnes no cocidas bien y mariscos.

Elija alimentos pasteurizados, envés de alimentos crudos. Comida pasteurizada es comida que ha sido calentada para matar los gérmenes. Cocine carnes frías y salchichas hasta que salga vapor. Evite comidas de vendedores de la calle.

Prevenga que el líquido de las salchichas y de las carnes frías no toquen otras comidas.

Lávese las manos, los utensilios y las áreas de preparación de comida para evitar gérmenes.

Limpieza y Prevención

Limpie y desinfecte seguido las áreas y los utensilios utilizados en la preparación de la comida.

Mantenga limpios los sitios donde prepara comidas y utensilios lavándolos con agua y jabón y desinfecte con soluciones químicas. Limpie el refrigerador con una solución de cloro cada mes.

Lo más importante que podemos hacer para mantener saludable es lavarnos las manos con jabón.



Para más información:

Acute Communicable Disease Control

313 N. Figueroa St., Rm. 212
Los Angeles, CA 90012

Teléfono :213-240-7941

Sitio de internet:
www.lapublichealth.org/acd

Sitio: acdc2@ladhs.org

S A B E R
E S
P O D E R



H A Y Q U E
P R O T E G E R
N U E S T R O S



Q U E R I D O S